

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Módulo 7 - Sesión de autoaprendizaje (7.3)**  
**Salud de la mujer y aplicaciones pertinentes**



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





# Socios

**POLIBIENESTAR**  
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA  
VALENCIA, ESPAÑA  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIA  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATENAS, GRECIA  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES  
ATENAS, GRECIA  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CHIPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALEMANIA  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAÑA  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSED  
ESTRASBURGO, FRANCIA  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



Cofinanciado por  
la Unión Europea



# Sesión de autoaprendizaje: Contenido

## 1. Cuestionario y autoevaluación

**Las mujeres siempre han desempeñado un papel importante en la ciencia médica.**

Verdadero

Falso



**¿Cuál de los siguientes factores dificulta el acceso de las mujeres a la atención sanitaria?**

*Dos respuestas son correctas.*

A. Estigma social

B. Trabajo doméstico

C. Transporte

D. Conocimiento limitado de la salud de la mujer



**Las mujeres inmigrantes sufren más desigualdades que las nativas en la atención sanitaria.**

Verdadero

Falso



**El autocuidado se centra en equipar y confiar a las personas para que asuman un papel central en su propia salud.**

Verdadero

Falso



**El concepto de Autocuidado incluye:**

*Dos respuestas son correctas.*

A. Autodiagnóstico

B. Practicar deporte

C. Autogestión de la medicación

D. Cocinar todas las comidas



**¿Por qué utilizar aplicaciones de seguimiento del periodo?**

*Sólo hay una respuesta correcta.*

A. Dejar de ver al ginecólogo

B. Intentar tener o evitar tener un bebé

C. Para controlar el tamaño de su bebé

D. Ninguna de las anteriores



## Anticoncepción...

*Sólo hay una respuesta correcta.*

A. Es peligroso.

B. Crea oportunidades para que las mujeres participen más plenamente en la sociedad.

C. Significa tener relaciones sexuales sin protección.

D. Es de un solo tipo.



**Las aplicaciones de seguimiento de la menstruación son métodos anticonceptivos seguros**

Verdadero

Falso



**Empareja las columnas.**

*¡Empareja las columnas !*

A. Embarazo a término

A. Salud de la mujer durante el embarazo, el parto y el puerperio

B. Extracción

B. dura entre 39 semanas, 0 días y 40 semanas, 6 días

C. Salud materna

C. Es cuatro veces más frecuente en mujeres que en hombres

D. Osteoporosis

D. Es uno de los métodos anticonceptivos menos eficaces



## Diferencias de género en salud...

*Dos respuestas son correctas.*

A. No existen

B. Aparecer desde el nacimiento

C. Se asocian con la esperanza de vida y el envejecimiento saludable de hombres y mujeres

D. Demostrar que, en general, las mujeres son más sanas que los hombres



**Las mujeres viven más que los hombres, pero con enfermedades y discapacidades.**

Verdadero

Falso



### Enfermedades cardiovasculares...

*Sólo hay una respuesta correcta.*

A. Tienen el mismo mecanismo, manifestación, pronóstico y tratamiento en hombres y mujeres.

B. No afectan a las mujeres.

C. Son la principal causa de muerte de las mujeres después de la menopausia.

D. Son más comunes entre los hombres.



**De todos los cánceres ginecológicos, sólo el de cuello uterino dispone de pruebas de detección eficaces en fases tempranas.**

Verdadero

Falso



**La menopausia se produce en varias etapas. ¿Cuál de las siguientes es la etapa que puede durar entre 4 y 8 años, se caracteriza por cambios en el patrón de los periodos menstruales y conduce al último periodo menstrual?**

*Sólo hay una respuesta correcta.*

A. Perimenopausia

B. Menarquia

C. Postmenopausia

D. Menopausia prematura



**Es fundamental que las mujeres se revisen los senos con regularidad para detectar cualquier cambio y que acudan siempre a un médico de cabecera para que los examine.**

Verdadero

Falso



## Emparejar las columnas

*¡Empareja las columnas !*

A. Conozca sus limones

A. App de apoyo a la menopausia

B. WomanLog

B. Aplicación de seguimiento del periodo

C. Salud

C. Aplicación de seguimiento del embarazo

D. Qué esperar

D. Aplicación centrada en la detección y la prevención



**Los síntomas de la menopausia son los mismos para todas las mujeres.**

Verdadero

Falso



**Una de las mejores características de algunas aplicaciones para la menopausia es un rastreador que permite a los usuarios tomar nota de sus síntomas, la frecuencia con que se producen y su gravedad.**

Verdadero

Falso



**Las aplicaciones de salud femenina pueden sustituir al médico.**

Verdadero

Falso





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Felicidades!

Ha completado el  
autoaprendizaje de este módulo.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.